

## ご存知ですか？

## 多彩なスポーツ競技の愛称

いよいよ来年は東京オリンピック！1964年以来ですね。その開会式が10月10日だったことを記念して「体育の日」が制定されました。いつの時代も感動を届けてくれる選手たち。その日本代表チームには競技ごとの愛称があります。有名な所では、男子サッカーは「サムライブルー」、女子は「なでしこジャパン」。ほかにも、飛び込みは「翼ジャパン」。競技のスピード感が良く表れていますね。ボートは選手をクルーと呼ぶことから「クルージャパン」と名付けられたようです。バレーボール男子は「龍神NIPPON」、女子は「火の鳥NIPPON」。水球は海の神にちなんで「ポセイドンジャパン」だそう。今回から種目に加わる空手は「雷神ジャパン」。

愛称を知ると、親近感も増しますね。



華麗かつダイナミックな演技が見もの！

「マーメイドジャパン」が愛称のシンクロナイズドスイミングは、アーティスティックスイミングと競技名が変更。

### バスケットは愛称が変更

日本でリーグ戦も行われ、注目が高まるバスケットは、当初、俊敏なハヤブサと日本のスピードあるプレースタイルをイメージして「隼ジャパン」と名付けられましたが、「AKATSUKI FIVE」と変更。日本代表のチームカラー「黒と赤」を日出ずる国・日本の日の出（あかつき）の空の色になぞらえ、さらにコートで戦う5人の選手＝FIVEを組み合わせたとされています。

競泳は俊敏さをイメージした「トビウオジャパン」！



卓球は「卓球NIPPON」と超シンプルな愛称

## かんたんレシピ

## さんまとしめじのアジアン風炊き込みご飯

さんまの味わいとナンプラーが効いた炊き込みご飯です。



- ①さんまは頭、内臓を取って2等分にし、魚焼きグリルで表面を焼く。
- ②しめじは石突きを取って手でほぐし、ザーサイ、三つ葉は粗切りにする。
- ③米を洗い、分量の水、ナンプラー、みりんを加えて混ぜ、①、しめじ、ザーサイを散らして炊飯器で炊く。
- ④炊き上がった後、さんまを粗くほぐしながら骨を取り、三つ葉を加えて混ぜ合わせる。

※さんまは表面を焼いてから炊くと香ばしさが加わっておいしいです。

答えオツキミ（お月見）。

### 材料

（2人分）

- さんま…1尾
- しめじ…1/4株
- ザーサイ…30g
- 三つ葉…1/2束
- ナンプラー…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 米…1合
- 水…炊飯器の1合のメモリの量

地域の皆様にちょっとお得な情報をお届けするニュースレター

## かしま店通信



いつもお世話になっております。LIXILリフォームショップLTS鹿島店です。だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。皆様どうお過ごしでしょうか？9月は「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」など等です。涼しくなりましたので、お出かけするのもいいかもですね。

この秋、鹿島店ではリフォーム相談会を9/21（土）、22（日）の2日間開催します。

リフォームをお考えの方もそうではない方もお出かけのプランに入れていただけたら……とっております。

季節の変わりめや夏の疲れが出やすい時期でもあります。お体大切にされて下さい。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

LIXILリフォームショップLTS鹿島店  
スタッフ一同

株式会社LIXILトータルサービス  
〒849-1322  
佐賀県鹿島市浜町字長丁1112-1  
LIXILリフォームショップLTS鹿島店  
0120-22-9179  
TEL:0954-69-8822  
FAX:0954-69-8821  
http://www.lixil-rs-kashima.com/  
lixilrs-kashima@lixil.com

第21号  
2019年9月発行

HPやFacebookでもお役立ち情報を発信しています。スマートフォン対応ですので、ぜひごらんください。



### 夏バテの症状とは？夏バテの予防方法

だるい、疲れやすい  
食欲不振  
胃腸の不調  
立ちくらみ、めまい  
肩こり、頭痛など、様々な症状が現れます。

### 【予防方法】

- ・湯船に浸かる事が大切。
- ・常温や温かい物体を温める食材を取り入れる。
- ・温かい飲み物がおすすめ。
- ・日中暑い日も続きますのでこまめに水分補給する。



# Fashion

# 多彩になってきたTシャツを楽しむ

シンプルなイメージで、半袖や長袖など季節問わず活躍するTシャツを、もっとおしゃれに楽しんでみませんか？



首の長さもポイント！

## ①顔の形で似合うシルエットがある！

首回りのデザインは顔の形と反対のものを選ぶのがおすすめ。たとえば、丸顔ならVネック、角ばった顔ならクルーネック、面長ならボートネックがおすすめです。

## ②トレンド（流行）を楽しみましょう！

ベーシックなイメージのTシャツも実はトレンドがあります。最近では、肩の線が腕まで来て、幅や長さもゆったりと大きめなシルエットが人気。裾を全て出すと、寸胴な印象で、太って見えるので、一部をパンツやスカートに入れるスタイルがおすすめです。



首の長い人なら首元が詰まったクルーネック(上)も似合います。首が短い人は首回りの開きのあるVネック(左)がおすすめです。



ボートネックとは、首元が浅めで、横幅が広く開いた形のことをいいます。



パンツの長さが強調されて足が長く見えます。



お腹周りが気になる人は、ウエスト切り替えてフリルなどがある「ペプラムデザイン」がマル！

## 裾を一部インするメリットはほかにも

最近では、パンツやスカートもウエスト高めではなくのがトレンド。そこへ裾の一部を入れることで、自然なおしゃれさが出せ、いわゆる「こなれ感」が出るとともに、足長効果も。ポイントは、おへそあたりだけを入れてあとは出す！ぜひ、チャレンジしてみてください。



二の腕が気になる人は袖を折ると、そこがアクセントになって二の腕自体が目立ちにくくなり、自然にカバーでき、女性らしさも出ます。

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

アキマ	オ	シン	モドリ
マ○タケ	○コシ	ガツ	リガツ
リ	ナエシ	ア○ナス	カレ○バナ

答えは裏にあります。

# Easy Craft

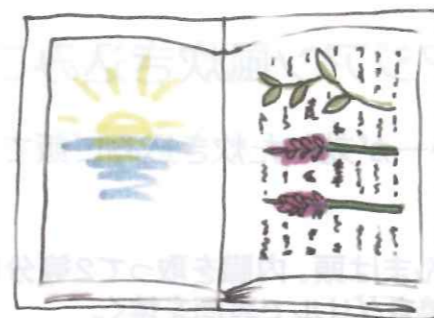
葉っぱなどを透明な板のフレームに入れて飾る「フローティングフレーム」。植物が浮いたようなデザインを気軽なインテリアとして楽しめますよ！



あらかじめ位置を決めておくといいですね

## ■押し花をつくる場合

分厚い本の間にクッキングペーパーを敷き、好きな植物をはさんでさらにクッキングペーパーを静かにかぶせて本を閉じ、1日は置き、それ以降は様子を見て、植物が乾いていればOKです。



## ■つくってみよう！

### 【材料】

お好みの押し花や押し葉orドライフラワー or フェイクグリーン（造花）、同じサイズのフォトフレーム2つ、厚紙やカラーボード、カッター

- ①フォトフレームを裏返し、押さえ板を外して透明な板の上に植物を置く。
- ②もう1つのフォトフレームを分解し、透明な板を①の上から静かに重ねる。
- ③そのままでは厚さが足りず留め具で固定できないので、表から見えないように、厚紙などをフレームに合わせた長さで中に、細長くカットしてかさ増しし、留め具で固定すれば完成！



押さえ板なしで留め具を固定させるために厚紙などでかさ増しさせます



カラーボードは100円ショップでも手に入り、カッターでも簡単に切れます



まずは1種類のフェイクグリーンから始めてみると良いですよ！